



# 楽楽!! おいしか介護食

## グルグルちぎいパン



材料と分量(100g分)	
ホットケーキミックス	100g
牛乳	10ml
卵	1/2個
バター	5g
あんこ	適量
クリームチーズ	適量

エネルギー 786 Kcal  
 蛋白質 18.7 g

(100g分)

### 作 り 方

- ① ホットケーキミックス、牛乳、卵、室温においていたバターを良く混ぜる
- ② ①をひとまとめにしてラップに包んでおく
- ③ あんこはラップではさんで薄くのぼしておく
- ④ ②をクッキングシートにのせてのぼし③をのせる
- ⑤ クリームチーズを④にちぎってのせる
- ⑥ ⑤をゆっくりと巻く
- ⑦ ⑥を4等分に切る
- ⑧ ⑦をクッキングシートをした鉄板に並べ、トースターで約15分焼く

※ 表面が焦げやすいので途中でアルミホイルを上に乗せて下さい

ホットケーキミックスを使い、パンを焼いてみましょう!!  
 今回は、グルグルと生地を巻いて切り焼きましたが、生地をのぼしてその上に  
 具材をのせてホットプレートで弱火で焼くこともできます。  
 具材は火が通りやすい物やそのまま食べられるものをのせて焼いて下さい。  
 ホットプレートで焼く時は、こげない様にゆっくり、弱火で蓋をして焼きましょう!!



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む